

Cuando nuestro pie crece

Los problemas en los pies y tobillos son muy comunes en los niños y adultos con síndrome de Down.

Generalmente, estos problemas son el resultado de deformaciones menores en los tobillos y los pies. La función del pie es proveer una buena base y soporte al esqueleto. En una vida, los pies nos llevan miles y miles de millas. Para la mayoría, los pies son algo seguro. Los individuos con síndrome de Down tienen una alta incidencia de deformaciones menores en los pies, que pueden causar molestia, dificultad para caminar y pueden requerir consideraciones especiales en el calzado.

Hay tres áreas importantes que se deben tener en cuenta durante el crecimiento y en el pie del adulto:

1. **Tipo de calzado**
2. **Manejo de la deformación en el pie**
3. **Cuidado de la piel y las uñas**

Hay bastante discusión sobre los tipos de calzado que los niños deben usar. Deben usar zapatos con suelas suaves? La respuesta es que los niños deben usar un zapato que les provea buen soporte en el talón con una suela moderadamente flexible. Ello garantiza la comodidad y el soporte al mismo tiempo. En la medida en que los individuos con síndrome de Down van creciendo, el calzado empieza a ser más un problema. Los zapatos de tenis con buen soporte han resultado efectivos en los últimos años. Ocasionalmente, zapatos elaborados a la medida o plantillas, pueden ayudar a lograr el balance del pie para un mejor calzado.

Segundo, las deformaciones en el pie pueden causar molestias al principio de la edad adulta y ocasiona problemas con el calzado que pueden llevar a una cirugía para su corrección. La deformación más común es la del pie plano. Esto ocurre en la mayoría de los individuos con síndrome de Down. Esta condición resulta de un aflojamiento en las ligamentos y coyunturas, un pie más amplio en la parte anterior y excesiva movilidad en el talón que le permite a los tobillos girar hacia adentro. En la mayoría de las veces, los adolescentes y adultos con

estas deformaciones no presentan síntomas; sin embargo, ocasionalmente, pueden afectar su habilidad para caminar y por ende, requiere tratamiento.

Asociado a las deformaciones del pie, la fricción constante puede causar ampollas y callos. Adicionalmente, el uso y desgarramiento de las coyunturas puede degenerar en artritis en el pie y el dedo gordo del pie.

Las modificaciones al calzado, incluyendo el tipo de cuero y el tamaño, pueden ayudar a disminuir el malestar. Adicionalmente, las plantillas a la medida pueden ser útiles para suministrar soporte al talón y al arco del pie. Sin embargo, para algunos individuos, las plantillas pueden no ser apropiadas, debido a la rigidez de su pie. Colocar una plantilla en el zapato puede ser equivalente a colocarle una piedra para caminar. Debe existir cierta flexibilidad en la parte anterior del pie y diseños a la medida pueden resultar apropiados. Si existe una deformación mayor o menor en el pie, haga que el médico de familia u ortopedista realice una evaluación.

Finalmente, los problemas en la piel y uñas de los pies son usualmente comunes en los individuos con síndrome de Down. Generalmente le ponemos poca atención a nuestros pies. El roce o irritación excesiva puede causar infecciones en la piel o las uñas. Las infecciones por hongos o bacterias son muy comunes y pueden aparecer en los pies como áreas secas, rojas y con escamas. Generalmente causan gran irritación y rasquido. Los callos y las ampollas pueden resultar de la deformación del pie en las áreas de contacto frecuente con el zapato. Esto causa dureza en la piel, que puede crecer y resultar bastante molesta.

Las opciones de tratamiento incluye remoción de las ampollas y callos, medicación y un buen cuidado del pie. Un buen cuidado de la piel debe incluir mantener el pie limpio y seco y utilizar una loción humectante en forma diaria, si se presenta resecaamiento en la piel. Es importante usar medias y zapatos que se ajusten apropiadamente.

Las uñas presentan también un problema para los individuos con síndrome de Down. Un cortado inapropiado y zapatos apretados pueden causar que las uñas crezcan en la piel de alrededor y ocasione infecciones. El dolor y la inflamación puede intervenir severamente con las actividades regulares y pueden causar problemas crónicos. En la medida en que nos ponemos viejos, las uñas pueden cambiar de

características, poniéndose más delgadas o más gruesas. Esto se debe generalmente a una nutrición pobre, condiciones médicas o circulación deficiente. Las uñas se pueden quebrar, abrir o desarrollar hongos. Las uñas gruesas pueden resultar en un problema del calzado y pueden causar irritación fuerte. Esta condición resulta de una infección bacteriana o de hongos. El tratamiento incluye cortado en forma regular, medicación, cambio en el estilo del calzado y ocasionalmente, cirugía. Un buen cuidado de las uñas con cortado y uso de un buen calzado y medias, son importantes para prevenir estos problemas.

RESUMEN

Muchos de los problemas del pie en los individuos con síndrome de Down son los mismos experimentados por otros. Estas son guías básicas que deben tenerse en cuenta. Primero, asegúrese que sus zapatos calzan bien. Mida su pie cuando este parado. Asegure el campo necesario para que los dedos del pie se muevan y que exista un buen soporte en el talón y el arco del pie.

Limpie diariamente los pies con agua tibia y asegúrese de secar los pies entre los dedos. Preste atención a las primeras señales de problemas en las uñas y la piel. Cuando se corte las uñas, no lo haga contra las esquinas. Hagalo en forma lenta para prevenir infecciones. Humecte los pies diariamente con una loción y utilice el calzado para evitar laceraciones y cortaduras.

Contacte a su médico familiar u ortopedista si presenta condiciones que no responden a este texto.

por S. Michael Lawhon, M.D., Cincinnati, Ohio. Reimpreso de Down Syndrome News, Vol. 21, No. 4